



**Facultad de
Educación**

**GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
2019/2020**

**HÁBITOS SALUDABLES EN LA ESCUELA:
EL HUERTO Y EL TALLER DE COCINA COMO
RECURSOS DIDÁCTICOS**

**HEALTHY HABITS IN SCHOOL:
VEGETABLE GARDEN AND COOKING WORKSHOP AS
DIDACTIC RESOURCES**

Autor: Rebeca Ortiz Seijas

Director: Manuel de Pedro del Valle

Junio 2020

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR

ÍNDICE

1. PROBLEMÁTICA: LA ALIMENTACIÓN INFANTIL.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
3.1. Introducción.....	8
3.2. Salud y nutrición en las primeras etapas de la vida.....	8
3.3. Factores que influyen negativamente.....	10
3.4. Consecuencias. Enfermedades asociadas.....	11
4. PROPUESTA DIDÁCTICA	
4.1. Título.....	12
4.2. Contextualización.....	12
4.3. Objetivos.....	13
4.4. Contenidos.....	13
4.5. Competencias.....	15
4.6. Metodología.....	15
4.7. Atención a la Diversidad.....	16
4.8. Tratamiento de Temáticas Transversales.....	16
4.9. Recursos Materiales.....	17
4.10. Criterios, estrategias e instrumentos de evaluación utilizados.....	17
4.11. Temporalización.....	25
4.12. Sesiones.....	26
5. DISCUSIÓN.....	36
6. CONCLUSIONES.....	37
7. BIBLIOGRAFÍA.....	39
8. ANEXOS.....	41

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se va a comprobar, ante la evidencia de los datos, el problema de malnutrición infantil y juvenil que sufre la población de nuestro país, y las preocupantes consecuencias que para su salud a corto y largo plazo está teniendo esta circunstancia, siendo los elevados índices de obesidad infantil en España uno de los parámetros que visibilizan esta situación.

Tras una breve justificación teórica donde quedará patente la importancia de seguir unos hábitos saludables de alimentación desde la infancia y el deber que tiene la escuela de participar en la solución de este problema, se presenta un proyecto para Educación Primaria, donde, con una metodología de aprendizaje cooperativa y a lo largo de todo un curso escolar, se van a trabajar con los alumnos una serie de conceptos básicos sobre alimentación. Y serán la creación de un huerto urbano y los talleres de cocina los recursos didácticos principales que se van a utilizar durante la secuencia didáctica.

Se finalizará con la presentación de los escenarios posibles que se pueden dar tras la aplicación de esta unidad didáctica y con una serie de conclusiones de la autora sobre la elaboración de este proyecto.

Palabras clave: malnutrición, problema, infantil, juvenil, España, obesidad, escuela, cooperativo, huerto, cocina.

ABSTRACT

In this Final Degree Project, the problem of malnutrition among children and adolescents will be proven and evidenced through data, in order to establish the reality that the youngest population of our country suffers, in addition to the worrisome consequences -short term and long term- that this social problem is posing, as shown by the high levels of childhood obesity in Spain, which are one of our main parameters to help visualize the situation.

After a short introduction, in which the importance of healthy nutrition habits from childhood will be established, as well as the obligation that schools have in participating in the solution to the problem, a project will be presented for Elementary Education, in which, with a methodology of cooperative learning,

children will work with a series of basic concepts about nutrition for the length of a school year. The creation of an urban garden and the cooking workshop will be the main didactic resources utilized as the instructional sequence.

The paper will conclude with a presentation of possible scenarios that could take place after the application of such didactic unit and with a series of conclusions from the autor about the elaboration of this Final Degree Project.

Key words: malnutrition, problem, childhood, adolescents, Spain, obesity, school, cooperative, urban garden, cooking workshop.

1. PROBLEMÁTICA: LA ALIMENTACIÓN INFANTIL Y JUVENIL

En el informe sobre el *Estado Mundial de la Infancia* (UNICEF, 2019), se señala que los datos sobre los problemas de malnutrición de la población infantil son realmente preocupantes y que han sufrido un considerable aumento desde su último análisis, elaborado veinte años antes. Y muy al contrario de lo que se puede pensar, no solamente se refieren a los países en vías de desarrollo, donde los problemas, principalmente parten de la carencia de alimentos, sino también en los países denominados del “primer mundo”, donde el gran problema es el sobrepeso y la consiguiente obesidad. De hecho, entre el año 2000 y el 2016, la proporción de la población mundial entre 5 y 19 años con sobrepeso aumento del 10 a casi el 20%. Se achaca como causa principal de este hecho a la transformación en el tipo de alimentación que se ha producido al abandonar los métodos tradicionales de alimentación e ir cada vez comiendo más productos procesados. Como datos, por ejemplo, tenemos que el 42% de los jóvenes toma refrescos azucarados al menos una vez al día, que el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana y, que el 59% no toma las suficientes frutas y verduras, entre otros muchos.

Todo lo anterior, además, da como resultado una alimentación de baja calidad, con insuficiente aporte de nutrientes necesarios para un desarrollo físico e intelectual óptimo, fenómeno que UNICEF denomina el *hambre oculta*, y que, como se verá más adelante, tiene o puede tener, si no se corrige esta tendencia, graves consecuencias de salud a largo plazo, además de las consabidas a corto plazo, como es la obesidad en edades tempranas.

En la misma línea que UNICEF, la Organización Mundial de la Salud (OMS), aporta datos con cifras tan preocupantes como que, en el 2016, eran ya más de 340 millones de menores los que padecían sobrepeso, y, señalando a España como el cuarto de los países europeos con este problema, siguiendo la estela de Grecia, Italia y Reino Unido.

El estudio “PASOS” (2019), puesto en marcha por la Fundación Gasol, que lucha contra la obesidad infantil y juvenil, colaborando con el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, con 247 centros educativos, 13 grupos de investigación y sobre una muestra de 3887 niños, niñas y adolescentes, de nuevo corrobora los datos anteriores, añadiendo otros como

que el 14,2% de la población infantil española, padece sobrepeso, teniendo en cuenta el criterio del IMC (Índice de Masa Corporal), y el 24,6% presenta grasa abdominal. Con un incremento en las dos últimas décadas de 1,6% en el IMC y del 8,4% en la medición de la grasa abdominal. Añade este estudio como factores que influyen en los resultados, además de los malos hábitos de alimentación ya mencionados, que el 63,3% de los jóvenes entre 6 y 19 años no alcanzan los sesenta minutos de actividad física moderada que recomienda la OMS, siendo este dato sobre todo muy elevado entre la población femenina con un 70,1% frente al 56,1% del género masculino. La gran cantidad de horas frente a las pantallas y las deficientes rutinas de sueño también son factores que influyen, y se señala que, cuanto menor es el nivel socioeconómico de las familias, más se aprecia esta problemática.

2. JUSTIFICACIÓN

Ante la evidente existencia de un grave problema con respecto a salud de nuestros jóvenes y futuros adultos, y siendo la escuela uno de los componentes principales de los denominados por UNICEF como entornos alimentarios de los menores, junto a la familia y la comunidad/sociedad, considero necesaria y fundamental la intervención de ésta para intentar corregir este problema. Es por este motivo por el que en la realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), he escogido este tema, con el propósito de aportar, con la propuesta didáctica que voy a elaborar, una posible vía para fomentar, entre los alumnos de Educación Primaria, unos hábitos de vida saludables.

Como se podrá ver más adelante a lo largo del desarrollo de este TFG, utilizaré el huerto y la cocina como principales recursos, partiendo previamente de trabajar los conocimientos alimentarios básicos y necesarios que marca el Decreto 27/2014 de 5 de junio que establece el currículo de Educación Primaria para la Comunidad de Cantabria.

Tanto la escuela como las familias y la sociedad, en general, no pueden dar de lado esta situación. Es prioritario en este punto recordar que según la *Declaración Universal de los Derechos de la Infancia* (ONU, 1989), ratificada, a día de hoy, por todos los países del mundo, excepto por Estados Unidos, los niños como seres humanos con los mismos derechos que los adultos, pero que aún no han alcanzado su pleno desarrollo físico ni mental, necesitan de

protección y atención especial. A lo largo de los 54 artículos en los que consta esta declaración, quiero destacar, con relación al tema que a este TFG compete, los artículos 27 y 28, donde se concede a los niños el derecho a un nivel de vida que permita ese desarrollo físico y mental, incluyendo el alimento necesario, que los estados están obligados a proveer, al igual que el derecho a una educación que les permita desarrollarse como adultos capaces y autosuficientes.

Es, por lo tanto, un derecho de ellos y una responsabilidad que como sociedad tenemos, el proteger a los menores y proveerlos de las necesidades básicas para que consigan su pleno crecimiento. La educación, y el proveerles de las herramientas necesarias para poder conseguirla son fundamentales.

Es, por lo tanto, un deber de la escuela, y de todas las instituciones pertinentes, el focalizar parte de su atención en esta cuestión, no conformándose con la aplicación de unos contenidos mínimos curriculares, sino considerándolo uno de sus objetivos principales, ya que su papel es fundamental en la promoción de una alimentación saludable, teniendo en cuenta las fatales consecuencias que puede tener y de hecho tiene, el no hacerlo.

El *Programa Perseo* (Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), 2007) publicado, por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, organismo dependiente del MSC, debería ser una guía básica para todas las escuelas, familias y alumnado, ya que plantea para cada uno de ellos actuaciones a seguir para revertir la situación de malnutrición infantil y juvenil en la juventud española actual; la cual se está convirtiendo en la lacra de este milenio.

Este informe nos demuestra que a nivel institucional se es consciente, pero, algo falla cuando las cifras sobre las consecuencias desastrosas de los malos hábitos de alimentación y del sedentarismo imperante de nuestra juventud siguen en aumento. Es momento de actuar sobre el terreno e intentar llegar a todos los implicados. Esta es la intención de este TFG; la concienciación y la actuación sobre el alumnado de Educación Primaria, y, sobre sus familias, siempre que, con respecto a este último factor, el contexto y la colaboración de cada centro y de cada unidad familiar lo permitan.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. Introducción

Es imprescindible, antes de plantear ninguna actuación, saber realmente de qué se está hablando cuando nos referimos a hábitos saludables. Qué es la salud, qué necesidades nutricionales tiene el ser humano en cada etapa de su vida y las consecuencias que trae el no seguir unas pautas alimentarias y de actividad física correctas, son también cuestiones que como docente se han de estudiar, para poder transmitirlos con veracidad tanto al alumnado como a sus familias, y, conseguir corregir los posibles hábitos erróneos que tengan, bien por desconocimiento o bien por desinformación, provocada esta última sobre todo por la gran influencia que hoy en día tiene Internet y las Redes Sociales, principalmente entre los jóvenes, y que a menudo son las causantes de presiones, tendencias y modas que pueden ser devastadoras para este grupo de población, muy vulnerable de caer en estas trampas. A día de hoy, parece incontrolable, incluso legalmente, la gran cantidad de información no veraz que corre por la red y que llega a manos de los niños, niñas y adolescentes. Y no podemos olvidarnos de la publicidad, que tiene en este público a una de sus víctimas más vulnerables para caer en el consumo de productos altamente perjudiciales para su salud. (Menéndez y Franco, 2009).

Esto, es también un reto para el profesorado, que ha de documentarse y además, conseguir utilizar estrategias de comunicación atractivas para que calen en su alumnado más que estas influencias externas.

3.2. Salud y nutrición en las primeras etapas de la vida

El 7 de abril de 1948, se fundó la OMS, pero ya en 1946, en la *Conferencia Sanitaria Internacional*, celebrada en Nueva York, se firmó el Preámbulo de su Constitución, y de ahí podemos sacar la siguiente cita: «*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*», (ONU, 1946). Esta definición se ha mantenido hasta ahora, sin modificar, y, nos va a servir como base para, a partir de ella, señalar que para conseguir ese estado óptimo, es necesario el seguimiento de unos hábitos nutricionales, higiénicos y de actividad física, que eviten los factores de riesgo, y que a la vez nos ayuden a prevenir, en la medida de lo posible, las posibles enfermedades derivadas del incumplimiento de estas pautas, tal y como

nos recomienda el *Decálogo de la vida sana* (Fundación Española del Corazón, s.f.).

Estos hábitos nutricionales, higiénicos y de actividad física, han de comenzar desde la primera infancia. Es por eso fundamental el papel de las familias en un primer momento, y, de la escuela, más adelante como canalizadores e impulsores de estas conductas saludables, tal y como ya se ha señalado anteriormente. No hay una fórmula única. Cada persona tiene unas características distintas, ya por su genética como por su contexto personal, peso, talla o gustos. Es por este motivo que cada uno ha de adaptar esos factores a la consecución del objetivo final que es llegar a ese estado de salud que se ha definido más arriba. El Ministerio de Sanidad en su web, nos señala una serie de pautas comunes para un estilo de vida saludable en el que destaca que una buena alimentación ha de ser variada, pero que ha de evitar el consumo de grasas, azúcares y elementos procesados, que se ha de repartir de manera ordenada a lo largo de todo el día, teniendo en cuenta las circunstancias personales de cada individuo a la hora de las cantidades a tomar, y, destaca la importancia de una buena hidratación a través del consumo de agua, como bebida fundamental, evitando de este modo las bebidas azucaradas y el alcohol.

Estas pautas son igualmente necesarias y útiles para la nutrición de los más jóvenes, aunque sí es cierto que hay que tener en cuenta una serie de aspectos que difieren con respecto a las necesidades nutricionales de un adulto, aunque también hay que adaptarlas a cada individuo.

Así todo, se puede generalizar que, en la infancia, y teniendo en cuenta los distintos tipos de nutrientes, las necesidades nutricionales a tener en cuenta en una dieta equilibrada serían en la siguiente proporción: proteínas 12%-15%, hidratos de carbono 50%-60%, grasas 5%-10%, vitaminas y minerales 15%-20%, siendo fundamentales el hierro, el calcio, la vitamina D y el Zinc. (Hidalgo & Güemes, 2007).

El reparto energético a lo largo del día, debería ser: un desayuno que aporte el 25% de la energía diaria, un almuerzo del 10-15%, una comida no copiosa que aporte el 30%, una merienda equilibrada del 15%-20%, y una cena del 25%-30%, incluyendo en esta última hidratos de carbono complejos para suplir el periodo de ayuno de las horas de sueño. (Hidalgo & Güemes, 2007).

Estos criterios van variando a medida que el niño o niña va creciendo adaptándose a su metabolismo y buscando un equilibrio entre su nivel de consumo y de gasto energético. Es importante que los profesionales de la salud, como los pediatras hagan un seguimiento de estas necesidades nutricionales y las vayan adaptando al individuo y a la etapa de crecimiento en que se encuentre, y que las familias, lógicamente, se dejen asesorar por ellos y sigan sus indicaciones (Hidalgo & Güemes, 2007).

3.3. Factores que influyen negativamente

Como ya se ha señalado más arriba, el ritmo de vida que llevan las familias cada vez está influyendo más en el tipo de alimentación que dan a sus hijos e hijas, en el que se va sustituyendo la comida tradicional por alimentos procesados, precocinados en muchas ocasiones, cargados de azúcares y grasas. Esto, como ya ha quedado patente está siendo muy perjudicial para los más jóvenes, quienes desde muy pronto, no sólo no aprenden hábitos saludables, sino que se convierten en consumidores de productos no naturales desde la infancia.

Dentro de los malos hábitos de las familias está también el no cocinar, consumir comida rápida, el no tomar la suficiente cantidad de vitaminas por no consumir las suficientes frutas y verduras, lo que degenerará en un déficit vitamínico en la adolescencia.

Otro factor que no se puede obviar es el nivel socioeconómico de las familias, tal y como apuntaba la Fundación Gasol en su estudio "PASOS". A menor nivel, mayor problemática sobrevenida como consecuencia de una mala alimentación, como la obesidad infantil. Es este uno de los aspectos más importantes donde la escuela tiene el poder y el deber de intervenir para poder solventar esa brecha y compensar las desigualdades, intentando equiparar las oportunidades. La crisis económica que se ha vivido en la década anterior ha influido muy negativamente. Los alimentos procesados son más baratos que los cultivados bajo estándares de calidad superior, como en el caso de toda la comida de cultivo ecológico, a la que solamente pueden acceder las rentas más altas.

El impacto de la publicidad y de las redes sociales, también mencionado ya, sobre todo en los adolescentes, está provocando hábitos alimentarios especiales y de riesgo, como son los de suprimir comidas con largos ayunos,

dietas deficitarias en nutrientes para su edad como la vegana, dietas rápidas para perder peso sin supervisión profesional, no desayunar y abusar de snacks industriales, llegando a ser estos un 40% del aporte energético diario de su dieta y varios tipos más de conductas influenciadas por el grupo de iguales y a los que no son capaces de renunciar sin detrimento de su autoestima. (Hidalgo & Güemes, 2007).

El sedentarismo y la falta de actividad física no ayudan tampoco. Cada vez es mayor y desde edades más tempranas el porcentaje de individuos que no realizan ejercicio regularmente y que pasan más tiempo frente a las pantallas. Recordemos aquí el dato ya apuntado anteriormente, sacado del estudio “PASOS” de la Fundación Gasol sobre el predominio de la inactividad en el género femenino.

3.4. Consecuencias. Enfermedades asociadas

Una de las consecuencias directas de la falta de hábitos saludables en los niños y niñas, como se viene hablando desde el primer momento es la obesidad infantil, que, conlleva la consecuencia de obesidad en la edad adulta, y con ello, tal y como asegura la OMS, el desarrollo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, accidentes cardíacos, hipertensión, enfermedades hepáticas, síndrome metabólico e incluso cáncer.

Pero también hay un amplio espectro de dolencias causadas por la falta de nutrientes y déficit vitamínicos. La falta de hierro, por ejemplo, ocasiona anemia, dificultad en el aprendizaje, alteraciones de la conducta, mayor riesgo de procesos infecciosos y menor capacidad física. La falta de flúor provoca problemas dentales. La falta de calcio y vitamina D, ocasiona debilidad ósea. El no tener niveles de zinc oportunos provoca trastornos en el desarrollo muscular y de los órganos sexuales, llegando, en niveles muy elevados a ocasionar enanismo e hipogonadismo. (Hidalgo & Güemes, 2007).

Otro grupo de enfermedades que indirectamente se pueden asociar a un proceso por una mala alimentación son las de los trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por comer compulsivamente, entre otros. Aunque el origen de este tipo de patologías es complejo y no siempre viene ocasionado por una mala nutrición, pero, sí deviene en ella, ya que las

alteraciones que provoca en la conducta alimentaria tienen consecuencias importantes en el organismo.

Son todas ellas consecuencias muy graves. A través de la alimentación se absorben los nutrientes. Es el carburante del cuerpo humano. La ingesta es varias veces al día durante toda la vida. Es por eso fundamental la adquisición de hábitos desde la infancia, y que éstos se adapten a las circunstancias y gustos de cada individuo para poder así perpetuarse en el tiempo, no viéndose afectados por los factores contextuales que hemos descrito.

Es fundamental la función de la escuela para poder ayudar a los niños y niñas en la adquisición de estas rutinas saludables y que consigan su pleno desarrollo físico e intelectual de una manera óptima y en la prevención de enfermedades y graves trastornos en la edad adulta. A continuación, se va a desarrollar una propuesta didáctica con este objetivo.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA

4.1. Título

¡APRENDEMOS A COMER!

4.2. Contextualización

La siguiente secuencia didáctica surge como respuesta a la necesidad detectada de intervención por parte de la escuela en la educación alimentaria de los menores, focalizando gran parte de la labor en la enseñanza de hábitos saludables para poder colaborar en la prevención y solución de las nefastas consecuencias que están teniendo los malos hábitos alimenticios de la juventud, que se hacen visibles en los altos niveles de obesidad infantil que existen en España.

Está dirigida a un curso de tercero de Educación Primaria de cualquier colegio público o concertado de Cantabria. Tomando como guía el currículo de Educación Primaria de dicha comunidad para la asignatura de Ciencias Naturales, concretamente el bloque 2, dedicado al cuerpo humano y la salud, y determinado por el Decreto 27/2014, del 5 de junio, se va a realizar un proyecto durante todo el curso. Aunque el eje vertebrador es la asignatura de Ciencias Naturales, se trata de un proyecto interdisciplinar donde se trabajarán contenidos que incluyen a las áreas de matemáticas, lengua, ciencias sociales y plástica,

con un enfoque globalizador, en el que los alumnos puedan materializar lo estudiado en su contexto más próximo.

4.3. Objetivos

El objetivo general de esta unidad didáctica es el fomentar hábitos alimentarios saludables en los alumnos de Educación Primaria.

Los objetivos específicos son:

- Objetivo 1: Conocer los componentes de los alimentos y su función a través de la rueda de los alimentos.
- Objetivo 2: Aprender a comprar en un supermercado.
- Objetivo 3: Aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos.
- Objetivo 4: Conocer la cantidad de los distintos tipos de alimentos que hay que comer utilizando la pirámide alimentaria.
- Objetivo 5: Distinguir el origen de los alimentos, y si son naturales o procesados.
- Objetivo 6: Aprender a cultivar su propio huerto.
- Objetivo 7: Conocer las medidas higiénicas y de seguridad a la hora de cocinar.
- Objetivo 8: Conocer y distinguir entre los distintos tipos de cocinado con sus ventajas e inconvenientes.
- Objetivo 9: Interpretar una receta de cocina y aplicarla a diferente número de comensales.
- Objetivo 10: Aprender a cocinar platos básicos de la dieta mediterránea.

4.4. Contenidos

CONCEPTUALES

Área de Ciencias Naturales:

- Contenido 1: Rueda de los alimentos.
- Contenido 2: Pirámide de los alimentos.
- Contenido 3: Cesta de la compra.
- Contenido 4: Lectura e interpretación de las etiquetas de los alimentos.
- Contenido 5: Alimentos naturales frente alimentos procesados.
- Contenido 6: Cálculo de la cantidad de azúcar de los alimentos procesados.
- Contenido 7: Origen de los alimentos.

- Contenido 8: Cultivo de un huerto.
- Contenido 9: Seguridad en la cocina.
- Contenido 10: Distintos tipos de cocinado.
- Contenido 11: Elaboración de recetas sencillas.

Área de matemáticas:

- Contenido 12: Resolución de problemas referentes a dinero. Cálculo del importe exacto y del cambio a dar.
- Contenido 13: Utilización del concepto de fracción para aplicarla a una receta dependiendo del número de comensales.

PROCEDIMENTALES

Área de matemáticas:

- Contenido 14: Utilización de los distintos tipos de monedas y billetes de curso legal para comprar en una tienda.

Área de lengua:

- Contenido 15: Utilización de la estructura narrativa para realizar la presentación de su trabajo al resto de la clase.

Área de plástica:

- Contenido 16: Fabricación de un tríptico con cartulina.

Área de TIC'S

- Contenido 17: Utilización de Internet para buscar información sobre el tema propuesto.

ACTITUDINALES

- Contenido 18: Trabajo en grupo respetando las opiniones y labor del resto de los miembros del equipo.
- Contenido 19: Escucha en silencio de las opiniones y presentaciones del resto de los compañeros.
- Contenido 20: Participación y colaboración en todas las actividades propuestas.
- Contenido 21: Desarrollo de sensibilidad hacia su entorno con el propósito de cuidarlo y conservarlo.
- Contenido 22: Respeto a los turnos de palabra en los debates.
- Contenido 23: Respeto a las opiniones de los demás desarrollando una aceptación de la diversidad de opiniones y gustos.

- Contenido 24: Desarrollo de la creatividad y la innovación para la exposición de contenidos.

4.5. Competencias

De las siete competencias para Educación Primaria que establece el currículo de Cantabria en el Decreto 27/2014, de 5 de junio, en esta secuencia didáctica se van a desarrollar seis de ellas, que son:

- Comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Aprender a aprender
- Competencia digital
- Competencias sociales y cívicas
- Conciencia y expresiones culturales

4.6. Metodología

Para llevar a cabo este proyecto se va a utilizar una metodología cooperativa, donde, tomando como modelo una clase con 20 alumnos, éstos serán divididos por el docente en cinco grupos de cuatro personas.

Los grupos van a ser formados de manera que sus miembros sean heterogéneos entre sí, para que cada uno aporte sus capacidades al grupo, y de tal manera que entre los distintos equipos haya una homogeneidad para que haya una igualdad de oportunidades a la hora de desarrollar las actividades. A cada uno de los componentes se le dará una función o rol entre las siguientes: portavoz, secretario, controlador y coordinador. La asignación de estos roles puede ser revisado en cada sesión por el docente, si se comprueba que el equipo no funciona al ritmo y en las condiciones esperados.

Con esta metodología, se va a conseguir estimular las habilidades personales desarrollando las habilidades sociales y potenciando las capacidades y singularidad de cada uno, disminuir sentimientos de aislamiento, trabajar los valores de colaboración, generosidad y solidaridad y se va a fomentar la igualdad y la participación (Johnson, Johnson y Holubec, 1994). Además, al dividir parte de los temas por equipos y cada uno de los grupos encargarse del desarrollo del suyo, para luego exponerlo y enseñárselo al resto, se va a conseguir abarcar gran cantidad de contenidos a lo largo de toda la secuencia didáctica, facilitando alcanzar los objetivos propuestos.

La estructura general de las sesiones va a variar dependiendo del trimestre. Como se va a comprobar más adelante, en cada uno de ellos se van a tratar unos contenidos distintos. Se trata, en todos los casos de un aprendizaje significativo y contextualizado a su entorno. No se va a tratar ningún contenido de forma memorística.

4.7. Atención a la diversidad

El aprendizaje cooperativo se considera clave como metodología para atender a la diversidad dentro del aula. Es una metodología que fomenta la inclusión y la participación de todos y cada uno de los alumnos, aportando cada uno al grupo de trabajo en la medida de sus posibilidades (Lata & Castro, 2014).

Así todo, será necesario, dependiendo de la composición de la clase y de los niños con Necesidades Educativas Especiales (NEE) que en ella haya, el tutor se reservará la opción de emprender cualquier tipo de adaptación para que dichos alumnos puedan trabajar todos los contenidos en igualdad de condiciones que sus compañeros. Estas adaptaciones pueden ser desde asignarles determinados roles en el equipo, o entregarles la información adaptada a la necesidad educativa que requieran.

4.8. Tratamiento de temáticas transversales

Teniendo en cuenta lo establecido en el artículo 10 del Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero, en el que se marcan una serie de temáticas a tratar dentro de todas las asignaturas curriculares, en favor del desarrollo y fomento entre el alumnado una serie de valores y comportamientos necesarios para la vida en sociedad, las temáticas transversales son un conjunto de contenidos asociados a una serie de problemáticas sociales, en las que los alumnos han de ser formados.

En esta secuencia didáctica se podrán trabajar varios de ellos, como son:

- Educación ambiental: Se abordará con el tema del huerto urbano, donde se verá la importancia de una producción propia, de carácter ecológico, libre de pesticidas. También, se va a enseñar al alumno a utilizar el agua de la lluvia para regar, y, a la hora de la elaboración y diseño del huerto, se reciclarán todo tipo de materiales como neumáticos, cubos, palas de playa, además de otros materiales que puedan aportar los alumnos.
- Educación para la paz: Durante todo el proyecto, se trabajará en grupo, y se fomentará, como ya se ha mencionado, el respeto a los demás, la

existencia de distintos puntos de vista que han de ser aceptados. Se harán debates para que cada alumno pueda expresar sus opiniones e inquietudes, desarrollando la tolerancia, el respeto a la diversidad, la participación y el diálogo.

- Educación para la salud: Tema fundamental del proyecto. Esta temática, de hecho, va a ser el eje, el punto de partida y el objetivo final de todo el proyecto.
- Educación para la ciudadanía y los derechos humanos: A través de las actividades cooperativas.

4.9. Recursos Materiales

Durante el desarrollo de esta secuencia didáctica se van a utilizar una serie de materiales que se mencionan a continuación, y que son entre otros: Pc y proyector del aula, ordenadores del aula de informática, teléfono móvil de la docente, mobiliario del aula, cartulina, pegamento, tijeras, pintura, pinceles, rotuladores, ceras, folios, folletos publicitarios de supermercados, material reciclado para huerto, material desechable de cocina o alimentos básicos.

En el caso del material para el huerto y para los talleres de cocina, el material variará dependiendo según la sesión.

4.10. Criterios, estrategias e instrumentos de evaluación utilizados

Con este proyecto se pretenden alcanzar una serie de estándares de aprendizaje, que se van a concretar en los siguientes criterios de evaluación, siguiendo las directrices de lo establecido en el currículo de Educación Primaria de Cantabria en el Decreto 27/2014, de 5 de junio:

1. Busca, selecciona y organiza información concreta en Internet, con ayuda del docente, y lo comunica oralmente y/o por escrito.
2. Identifica y reconoce informaciones relacionadas con el tema propuesto a través de imágenes, resúmenes y las tecnologías de la información y la comunicación.
3. Realiza las tareas encomendadas.
4. Participa en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, respetuoso y solidario.
5. Participa en debates dando su opinión de manera educada y escuchando en silencio a los demás.
6. Escribe resúmenes sencillos de lo visto en un documental.

7. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento del cuerpo interna y externamente.
8. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.
9. Identifica algún trastorno alimentario y reconoce hábitos saludables para su prevención.
10. Extrae informaciones contenidas en una etiqueta alimentaria y valora su importancia.
11. Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud como producción y conservación de alimentos.
12. Conoce las medidas de seguridad que se han de seguir en una cocina.
13. Conoce al menos tres hortalizas de invierno.
14. Conoce al menos tres hortalizas de primavera.
15. Utiliza multiplicación y división para comprender aplicar una receta de cocina.
16. Conoce y utiliza correctamente el dinero de curso legal.
17. Nombra tres métodos de cocinado diferentes.
18. Conoce y elabora al menos dos platos típicos de la dieta mediterránea.

Estos criterios de evaluación se pondrán en una tabla con una escala de apreciación y serán rellenados por el docente a través de la observación durante las sesiones:

Nombre del alumno/a:

INDICADORES	IS	S	B	MB
1. Busca, selecciona y organiza información concreta en Internet, con ayuda de la docente, y lo comunica oralmente y/o por escrito.				
2. Identifica y reconoce informaciones relacionadas con el tema propuesto a través de imágenes, resúmenes y las tecnologías de la información y la comunicación.				
3. Realiza las tareas encomendadas.				
4. Participa en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable respetuoso y solidario.				
5. Participa en debates dando su opinión de manera educada y escuchando en silencio a los demás.				
6. Escribe resúmenes sencillos de lo visto en un documental.				
7. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento del cuerpo interna y externamente.				

8. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso				
9. Identifica algún trastorno alimentario y reconoce hábitos saludables para su prevención.				
10. Extrae informaciones contenidas en una etiqueta alimentaria y valora su importancia.				
11. Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud como producción y conservación de alimentos.				
12. Conoce las medidas de seguridad que se han de seguir en una cocina.				
13. Conoce al menos tres hortalizas de invierno.				
14. Conoce al menos tres hortalizas de primavera.				
15. Utiliza multiplicación y división para comprender aplicar una receta de cocina.				
16. Conoce y utiliza correctamente el dinero de curso legal.				
17. Nombra tres métodos de cocinado diferentes.				
18. Conoce y elabora al menos dos platos típicos de la dieta mediterránea.				
TOTAL				

- IS = insuficiente; S = Suficiente; B = bien; MB = Muy bien

Además, se va a entender la evaluación de este proyecto de una manera formativa e integral, de tal manera que se permita al alumnado implicarse en este proceso evaluativo, y no solamente sea una labor del docente hacia el alumno, sino que ha de ser bidireccional. Se va a pedir a los estudiantes, al final del proyecto que rellenen la siguiente ficha:

Encuesta sobre el proyecto CONOCIENDO CANTABRIA, MI COMUNIDAD

Nombre:

Nombre del equipo de trabajo:

- ¿Te ha gustado el proyecto ¡APRENDEMOS A COMER! en el que has trabajado las últimas semanas?
Responde de 1 a 5, donde 1 es nada y 5 mucho.
1 2 3 4 5
- Comenta lo que más y lo que menos te ha gustado
- ¿Te ha gustado trabajar en grupo? ¿Por qué?
- ¿Qué actividad te ha gustado más? ¿Por qué?

5. ¿Y menos? ¿Por qué?
6. ¿Has aprendido muchas cosas sobre los alimentos? Nombra tres que te hayan llamado más la atención.
7. ¿Te gustaría volver a hacer un proyecto por equipos? Explica tu respuesta.
8. Si tuvieras que poner una nota al proyecto, ¿cuál le pondrías?

Fuente: Ortiz Seijas, R. (2020). *Prácticum III*. Universidad de Cantabria

Además de estos dos instrumentos de evaluación del alumnado y del proyecto, también se va a realizar un proceso de autoevaluación en dos frentes. Por una parte, el propio docente rellenará una ficha de autoevaluación tras cada sesión y una al final de la secuencia didáctica, y, en segundo lugar, se entregará un cuestionario a los equipos para que el grupo se autoevalúe, haga autocrítica constructiva, y se puntúe como grupo. Se debatirá en clase, entre todos, el resultado de esta última autoevaluación.

A continuación, se adjunta el cuestionario de autoevaluación de la docente para cada sesión:

Trimestre:

Número de sesión:

Título de la sesión:

1. ¿Se ha podido llevar a cabo todo lo programado para la sesión?
2. ¿Ha resultado adecuada la distribución de los tiempos de cada actividad?
3. ¿Han trabajado motivados los alumnos?

4. ¿Ha habido algún incidente que señalar durante la sesión?
5. ¿He trabajado los contenidos según lo programado o he improvisado en algún momento?
6. ¿Han comprendido los alumnos los contenidos?
7. Anotaciones sobre la sesión.

Fuente: Ortiz Seijas, R. (2020). *Prácticum III*. Universidad de Cantabria

El siguiente cuestionario que se adjunta, es el que la docente rellenará al final del proyecto para realizar su autoevaluación:

AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE		
TÍTULO DEL PROYECTO:		
FECHA DE REALIZACIÓN:		
CENTRO:		
CLASE:		
CUESTIONES	SI	NO
1. ¿Se han conseguido los objetivos fijados?		
2. ¿Las actividades han sido adecuadas a la edad y nivel de los alumnos?		
3. ¿He podido llevar a cabo todas las actividades?		
4. ¿Se ha cumplido la programación de la secuencia didáctica?		

5. ¿He ayudado a los alumnos dándoles estrategias para poder resolver los retos propuestos?		
6. ¿Ha sido positiva la recepción y realización del proyecto por parte de los estudiantes?		
7. ¿He realizado un proceso de reflexión y de autocrítica tras cada sesión?		
8. ¿Cambiaría muchas cosas si tuviera que desarrollar el proyecto de nuevo?		
9. ¿He atendido lo suficiente a los alumnos con NEE para que pudieran seguir el ritmo de la clase junto a sus compañeros?		
10. ¿Ha sido positiva la encuesta realizada a los alumnos sobre el proyecto?		
11. ¿He sido capaz de resolver los imprevistos que iban surgiendo en el desarrollo de las sesiones?		
12. ¿He sido capaz de explicarme para que los alumnos me entendieran fácilmente?		
13. ¿Ha sido adecuada la distribución de los grupos?		
14. ¿He sabido relacionar los conocimientos previos de los estudiantes con los nuevos conocimientos?		
15. ¿Me gusta el resultado final del proyecto?		

Fuente: Ortiz Seijas, R. (2020). *Prácticum III*. Universidad de Cantabria

El cuestionario que sigue a continuación será el que se les entregue a los grupos para su propia autoevaluación, en el que como se puede observar, cada uno de los miembros del grupo, según su rol, tendrá unas preguntas específicas, y posteriormente, unas cuestiones a responder entre todos:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN GRUPAL

NOMBRE DEL EQUIPO:

MIEMBROS:

-
-
-
-

AUTOEVALUACIÓN DE ROLES

COORDINADOR/A:

FUNCIONES	SI	NO
¿He dirigido las actividades del grupo?		
¿He animado a mis compañeros?		
¿He organizado el reparto del trabajo?		
¿He ayudado en la resolución de los conflictos que han surgido?		

SECRETARIO/A:

FUNCIONES	SI	NO
¿He tomado notas y rellenado los documentos?		
¿He mantenido en orden al material del equipo?		
¿He anotado las tareas pendientes?		
¿He recordado a mis compañeros traer el material necesario?		

PORTAVOZ:

FUNCIONES	SI	NO

¿He hablado en nombre del equipo?		
¿He preguntado las dudas?		
¿Me he comunicado con el profesor y con el resto de los equipos?		
¿He sabido explicar y exponer el resultado de nuestro trabajo?		

CONTROLADOR/A:

FUNCIONES	SI	NO
¿He controlado el tiempo?		
¿He controlado el nivel de ruido?		
¿He revisado el orden y la limpieza de nuestra zona de trabajo?		
¿He comprobado que todos han realizado sus tareas?		

AUTOEVALUACIÓN DE GRUPO

OBJETIVOS	NM	B	MB
Hemos terminado todas las actividades propuestas			
Nos gusta el resultado de nuestros trabajos			
Hemos trabajado con respeto y sin conflictos			
Hemos cumplido las normas de trabajo en equipo			
Hemos sido un equipo muy ruidoso			

¿En qué necesita mejorar nuestro equipo?			
--	--	--	--

Fuente: Ortiz Seijas, R. (2020). *Prácticum III*. Universidad de Cantabria

Por último, dentro del apartado de evaluación, se van a realizar, en la última sesión dos actividades, de carácter lúdico, y que van a servir para que los alumnos tengan una valoración de su trabajo al momento.

La primera de ellas será una prueba realizada con una herramienta digital, gratuita, que se llama *Plickers* (<https://get.plickers.com/>), y que, de una forma sencilla y divertida para los alumnos, se les puede hacer preguntas con respuestas multiopción y que ellos respondan al momento con unas plantillas codificadas que tendrán que colocar y levantar según sea la respuesta, y que el dispositivo de la docente detectará a tiempo real. En el caso de que en el centro los alumnos posean recursos digitales individuales, para esta labor se puede utilizar también la aplicación *Kahoot* (<https://kahoot.com/schools/>). Las preguntas serían las mismas, con respuesta multiopción, pero podrían responder en su dispositivo y automáticamente aparecerá en la pantalla de la clase, que es también donde aparecen las preguntas y sus posibles respuestas.

La segunda herramienta, será un *pasapalabra*, que la docente diseñará, de manera manual, sin herramientas digitales, y que cada equipo resolverá por escrito, para posteriormente, ser corregido por otro de los equipos y ver, a modo de concurso qué equipo ha ganado.

4.11. Temporalización

El proyecto que se describe en esta unidad didáctica tendrá la duración de un curso escolar, de octubre a junio. Se dividirán las temáticas por trimestres.

El primer trimestre se titulará “*SOMOS LO QUE COMEMOS*”, y constará de nueve sesiones en las que los niños tratarán gran cantidad de aprendizajes sobre los alimentos de carácter más curricular que los dos siguientes. Consistirá en una sesión semanal de hora y media, generalmente las dos últimas horas del viernes.

El segundo trimestre será “*EL HUERTO*”, siendo éste el recurso didáctico que nos va a servir como método de aprendizaje. También consistirá en una

sesión semanal de hora y media, la cual será los viernes a última hora, pero, a diferencia del anterior, se hará un desdoble en la clase, donde la mitad irá primero al huerto, que se habrá creado dentro del recinto del centro, y el resto en clase, hará otras actividades que hayan quedado sin finalizar de sesiones previas. Después irá la siguiente mitad. Se requiere por lo tanto un docente de apoyo, o, la colaboración de las familias, siempre que sea posible.

El tercer y último trimestre, que irá desde las vacaciones de Semana Santa hasta final de curso, será el denominado: “¡MANOS A LA COCINA!”, y será la cocina, el recurso educativo que nos servirá de herramienta de aprendizaje. Este último periodo tendrá varias particularidades. Por una parte, se tendrá que seguir cuidando del huerto, por lo que en el desdoble, la mitad irá al huerto y la otra mitad estará en un taller de cocina. Se necesitará de nuevo un docente de apoyo o la colaboración de los familiares, ya sea para el huerto, o para la elaboración de algún plato en los talleres de cocina. Para facilitar el poder dejar cocinando la receta, si es necesario, esta vez, las sesiones semanales no se llevarán a cabo ni seguidas ni al final de la jornada, sino que se realizarán en un primer desdoble antes del recreo y el segundo después.

Como elemento común entre las tres partes, es que se programará una salida en cada una de ellas, cuya temática estará relacionada con lo que estén dando en ese momento.

4.12 Sesiones

T.1. SOMOS LO QUE COMEMOS

1ª Sesión

Título: ¡Preparados, listos, YA!

La primera sesión del proyecto es de arranque. Se va a llevar a cabo en el aula, y la estructura que va a tener durante los 90 minutos de duración es la siguiente:

- **Presentación del proyecto sobre alimentación a los alumnos** (20 minutos): Se les explicará la estructura del proyecto, el número de sesiones, y se les presentarán algunas de las actividades que se van a llevar a cabo, como son las salidas, el huerto y los talleres de cocina.
- **Organización de los grupos de trabajo** (15 minutos): La docente dividirá a los alumnos en cinco grupos, teniendo en cuenta los criterios de heterogeneidad que conlleva la metodología cooperativa, e intentando que cada grupo esté en igualdad de condiciones con respecto al resto.

- **Asignación de roles** (20 minutos): Se les informará a los niños de las cuatro funciones que se han de repartir en cada grupo, y se les dará 5 minutos para que entre ellos hagan una propuesta de reparto. La docente supervisará este proceso, para intentar aconsejar, según el grupo, qué rol debería tener cada uno.
- **Asignación de nombre a cada grupo** (15 minutos): El primer tema que van a trabajar será el de la rueda de la alimentación, con el que se dará el inicio al proyecto, y en él, los alumnos conocerán los componentes de los alimentos, a modo de reparto de este primer tema, y para que el nombre de los componentes de los alimentos se les quede para siempre, se denominará a los grupos de la siguiente manera:
 - Equipo 1: Proteínas
 - Equipo 2: Hidratos de Carbono
 - Equipo 3: Vitaminas
 - Equipo 4: Frutas y verduras
 - Equipo 5: Lípidos
- **Recordamos lo que sabemos** (10 minutos): Se comienza comprobando qué conocimientos tienen los niños y niñas sobre los alimentos, sobre la pirámide alimenticia y sobre la función nutricional de cada uno de los componentes de los alimentos. La docente hace preguntas en alto y a modo de debate, los niños van respondiendo.
- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (10 minutos): se adelanta a los alumnos el tema que se va a tratar en la siguiente sesión, por si quieren preparar algún material o proponer alguna actividad, de carácter voluntario.

Materiales: Pc de clase, pizarra, proyector, bolígrafo y papel.

2º Sesión

Título: La rueda de los alimentos

Los primeros cuarenta y cinco minutos de la sesión de noventa minutos, se va a llevar a cabo en el aula de informática del centro.

- **Somos investigadores** (25 minutos): Por cada dos personas se utilizará un ordenador. Se les facilitará a los alumnos las páginas del Ministerio de Sanidad del *Programa Perseo* (Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), 2007), y ahí tendrán que buscar información sobre su tema. Cada equipo

tiene la parte que se corresponde con su nombre para buscar alimentos que pertenezcan a cada grupo.

- **Preparamos la información** (20 minutos): Cada equipo, con ayuda del profesor revisa la información recogida, y decide cómo la va a preparar para exponerla ante la clase. Se les propondrá preparar un tríptico o *lapbook* con cartulina y fotos de folletos de supermercado o dibujos.
- **Hacemos nuestra presentación** (40 minutos): Se les dará tiempo para que cada equipo haga su mural. La docente irá equipo por equipo supervisando, dando ideas y comprobando cómo van trabajando.
- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (5 minutos): Se comenta lo que se va a hacer en la próxima sesión, en la que una de las actividades será la exposición de la investigación de cada equipo al resto.

Materiales: Ordenadores del aula de informática, cartulina, pegamento, tijeras, rotuladores, folletos publicitarios, lápiz y papel.

3ª Sesión

Título: La rueda de los alimentos

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **Somos profesores** (35 minutos): Cada equipo explica su tema a los demás. Tras cada exposición hay una ronda de preguntas y dudas que tanto la maestra como los compañeros podrán hacerles.
- **Fabricamos nuestra rueda de los alimentos** (45 minutos): A cada equipo se le entrega un triángulo o porción de círculo de cartulina para que dibuje sus alimentos. Después, en el corcho del aula se juntan las porciones y ya se tiene la rueda de los alimentos creada.
- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (10 minutos).

Materiales: Cartulina, pegamento, tijeras, rotuladores, folletos publicitarios, lápiz y papel.

4ª Sesión

Título: En el supermercado

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **Repasamos la rueda de los alimentos** (15 minutos): se hace un repaso rápido con una ronda de preguntas a cada equipo por parte del profesor para ver cómo van asimilando toda la información vista hasta este momento.

- **El supermercado** (25 minutos): Se ve en el proyector de clase un vídeo sobre un supermercado. Se les muestra las distintas secciones, y qué se puede encontrar en cada una.
- **Compramos en el “súper”** (45 minutos): Taller con reproducciones de monedas y billetes. El comprador entrega el dinero, y el vendedor da la vuelta. Se trabaja en cada equipo, y después, dos miembros de cada grupo hacen una demostración a modo de dramatización o *role play* ante los demás.
- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (5 minutos): Se informa a los alumnos sobre una salida que llevará toda la mañana, al Centro Rural de Innovación Educativa (CRIE) de Viérnoles, donde se realizará un taller sobre un supermercado.

Materiales: Ordenador y proyector del aula, monedas y billetes de juguete.

5ª Sesión

Título: Nos vamos de excursión

La salida llevará toda la jornada. Esta salida es necesario solicitarla con mucha antelación, puesto que la demanda es elevada y no todos los años se les concede a todos los centros que lo solicitan. Se puede proponer como salida alternativa la visita al *Aula Saludable de Mercado de la Esperanza*.

El taller que se lleva a cabo en el CRIE de Viérnoles, se realiza en un supermercado simulado, pero totalmente real que tienen allí fabricado.

La monitora, que es quien lleva a cabo toda la sesión, pone a los equipos en una mesa cada uno, y como actividad de calentamiento, tras la presentación, le da a cada grupo una ficha con un carro que tendrán que localizar en el supermercado, diciendo que es de un cliente que se le ha dejado allí. Cada equipo tendrá que coger cada producto de su carro y colocarlo en la sección que corresponda.

En la segunda actividad se les entregará a cada equipo una cesta con productos, y tendrán que seleccionar de todos ellos los que se correspondan para la misión que se les pide, que puede ser entre escoger los que necesitan para hacer una ensalada, el desayuno, comprar productos de higiene personal o de limpieza del hogar, pero, limitados por un presupuesto que les darán, con monedas reales. Cada equipo sumará en una ficha, el precio marcado de los productos y deberá decidir los que puede comprar.

Después irán a la caja y todos practicarán con la caja registradora, y darán cambios.

La última actividad consiste en una pirámide de los alimentos gigante. Les explicarán en qué consiste. Los alumnos ya lo han dado en segundo de Primaria, por lo que ya se les supone cierto conocimiento previo. Después, cada uno, individualmente, buscará en el supermercado lo que suele desayunar, y deberá colocarlo en la pirámide, con la posible sorpresa de pensar que se hace un desayuno saludable, y en cambio se puede estar tomando a diario alimentos de la zona alta, como sucede con los zumos industriales, que contienen gran cantidad de azúcar.

6ª Sesión

Título: Repaso de lo aprendido

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **Repasamos la pirámide** (15 minutos): Con una imagen de la pirámide en el proyector del aula, se repasa y se vuelve a analizar.
- **¿Desayuno bien?** (25 minutos): Se recuerda la última actividad de la excursión al CRIE de Viérnoles, y se analiza el resultado que le dio a cada uno al colocar su desayuno en ella. Cada uno dirá en alto si debe cambiar algo, y entre todos, se le darán alternativas más saludables.
- **Redacción sobre la salida al CRIE de Viérnoles** (40 minutos): Cada alumno, de forma individual, hará una redacción sobre la excursión, diciendo lo que más le ha gustado y lo que menos. Deberán guardar la estructura narrativa de *introducción-nudo-desenlace*. Cada texto irá acompañado de un dibujo. Se leerán las redacciones en alto.
- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (10 minutos): Se anticipa lo que se hará en la siguiente sesión, que consistirá en una visita de un gerente de una empresa conservera de Cantabria. que hablará sobre las etiquetas de los productos.

Materiales: Ordenador y proyector del aula, lápiz, papel y rotuladores.

7ª Sesión

Título: Las etiquetas de los alimentos.

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **Charla sobre el etiquetado de los alimentos** (45 minutos): Uno de los propietarios de Conservas y Salazones Arlequín, será invitado y traerá

varios productos de los que explicará sus etiquetas y cómo se han de interpretar.

- **Aprendemos a hacer preguntas** (20 minutos): Cada equipo, a través de su portavoz, le hará dos preguntas al invitado acerca del tema sobre el que ha hablado.
- **¿Somos capaces de interpretar una etiqueta?** (15 minutos): Se entregará a cada equipo una etiqueta de un producto desconocido previamente. Intentarán aplicar lo aprendido, y diferenciar de qué tipo de producto se puede tratar. De origen animal o vegetal, procesado o natural, etc.
- **Despedida** (10 minutos): Los alumnos agradecerán al invitado su colaboración y se despedirán de él.

Materiales: Diversas latas y conservas, etiquetas de productos, lápiz y papel.

8ª Sesión

Título: El exceso de azúcar en los alimentos procesados

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **¿Qué es un alimento procesado?** (15 minutos): A través de un vídeo en el proyector del aula, se les hablará sobre la diferencia entre alimento procesado y alimento natural.
- **¿Cuánto azúcar tiene?** (40 minutos): A cada grupo se le entregarán los envases de tres productos de consumo habitual, tales como tableta de chocolate con leche, tableta de chocolate blanco, yogur *bífidus* activo, zumo en *minibrick*, snacks de patata, yogur griego, batido, pan de molde normal e integral, salsa de tomate frito, donut, chuches, cereales de maíz tostado, galleta María, lata de Coca Cola, y así con varios alimentos más. A través del análisis de la etiqueta, sacarán la cantidad de azúcar por 100 gramos de producto. Una vez que cada grupo haya encontrado los datos de sus productos, se les entregará un sobrecito de 8 gramos de azúcar, y tendrán que calcular el equivalente al número de sobrecitos de azúcar de cada uno de los productos. Se hará un ejemplo como modelo. Después, se colocará todo en un mural en el corcho de clase.
- **Debate** (20 minutos): El profesor les hará unas preguntas para que ellos, a la vista de los resultados de la actividad que acaban de realizar

comenten su opinión y si pensaban que los alimentos que tomaban tenían tanta cantidad de azúcar.

- **Vídeo sobre los efectos del exceso de azúcar** (10 minutos): Visualización de un vídeo sobre los nefastos efectos en la salud del consumo de productos procesados cargados de azúcar y grasas.
- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (5 minutos): Se hablará de que el próximo día será la última sesión de este trimestre, y final de la primera parte del proyecto. Se animará a los alumnos a reflexionar sobre todas las actividades realizadas en las sesiones.

Materiales: Ordenador y proyector del aula, lápiz, papel, etiquetas de productos de supermercado, cartulina, pegamento, tijeras y rotuladores.

9ª Sesión

Título: Fin de la primera etapa

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **¿Que he aprendido en estas sesiones?** (30 minutos): Actividad individual de reflexión sobre lo que se ha aprendido con el proyecto, y qué hábitos se han cambiado, si es que se ha cambiado algo. Serán diez líneas como máximo. Han de concretar la respuesta.
- **Debate** (30 minutos): De nuevo como actividad individual, cada uno dará su opinión según lo que ha escrito y se elaborará en clase una lista con los aprendizajes nuevos, y otra con hábitos modificados.
- **¿Qué vamos a hacer el siguiente trimestre?** (20 minutos): Se comenzará a preparar con Internet la actividad del huerto urbano. Veremos imágenes de huertos escolares en Internet. Se les entregará una circular para las familias, para pedir materiales que ya no se utilicen en las casas y que se puedan reciclar para el huerto o que se puedan prestar hasta el final de curso, tales como neumáticos viejos, cubos, bidones, palas y rastrillos de playa u otros que se les puedan ocurrir. También se solicitará la ayuda y colaboración de las familias, que serán bienvenidas a todas las sesiones de este trimestre para que puedan aportar su ayuda y sus conocimientos.
- **Investigación** (10 minutos): Se les propondrá como tarea para las vacaciones investigar sobre qué tipo de hortalizas se pueden plantar en

invierno y primavera, que son las estaciones del año en las que el huerto va a estar funcionando.

Materiales: Ordenador y proyector del centro, lápiz y papel.

T. 2: EL HUERTO

1ª Sesión

Título: Salida al Huerto Urbano

La actividad llevará la primera parte de la jornada, hasta después de la hora del recreo.

- **Conocemos un huerto urbano:** Se visitará un huerto de la *Red de Huertos Urbanos de Santander*. Según la localidad donde se encuentre el centro, tal vez se pueda visitar allí alguno, o si no, del municipio más cercano al colegio. Se tratará de observar lo que es un huerto y que nos hablen de los cuidados que hacen falta para que la iniciativa tenga éxito.

2ª Sesión

Título: Planificación y preparación

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **¿Qué vamos a plantar?** (30 minutos): Se expondrán las propuestas de cada grupo, y, orientados por el docente, se escogerán las hortalizas que se van a cultivar en el huerto. Serán, en una primera fase, cebollas, zanahorias, puerros, lechugas y ajos. También se podrá elegir entre alguna hortaliza propuesta por los alumnos y alumnas.
- **¿Cómo lo vamos a hacer?** (20 minutos): En este punto se organizarán los grupos del primer desdoble para las sesiones en la que haya que ir al huerto, que estará situado en un rincón del patio cedido por el colegio.
- **¿Qué materiales tenemos y qué necesitamos?** (15 minutos): Se hará inventario de todo lo aportado por las familias para ver si ya se puede montar el huerto. Las semillas las aportará el colegio. Se hará un listado de lo que falta.
- **¿Qué haremos con la cosecha?** (20 minutos): La docente les propondrá, ante la imposibilidad de repartir la cosecha entre los veinte alumnos por ser escasa, la posibilidad de donarlo a la *cocina económica*, o a alguna obra de caridad que conozcan. En el siguiente trimestre, parte de la producción irá para los talleres de cocina.

Materiales: Ordenador y proyector del centro, lápiz y papel.

3ª Sesión:

Título: ¡Manos a la obra!

La sesión será de noventa minutos, con un desdoble de la clase de 45 minutos cada uno en el huerto y otros 45 minutos en el aula, haciendo un diario grupal en clase (uno por cada equipo) de la actividad, acciones hechas, problemas encontrados y logros conseguidos. En el huerto se comenzará a colocar la tierra y se plantarán las semillas.

4ª Sesión y sucesivas:

Durante este trimestre todas las sesiones contarán con la estructura de la sesión anterior, donde se tratará de mantener el huerto, limpiar, regar, cuidar y recolectar en su momento.

T. 3: ¡MANOS A LA COCINA!

1ª Sesión

Título: ¿Qué hemos hecho y qué vamos a hacer?

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

- **Podemos cocinar** (25 minutos): Se va a organizar el trabajo hasta final de curso. Se organizarán los desdobles donde la mitad irá al huerto y la otra mitad estará con los talleres de cocina, que serán los siguientes:
- **Listado de temas a tratar** (25 minutos): La docente presenta el programa que comenzará en la tercera sesión y finalizará en la novena. Esta programación puede ser susceptible de cambio, dependiendo de las peticiones de los alumnos y de si las familias acceden a dar algún taller en alguna de las sesiones. Siete talleres: Seguridad e higiene en la cocina, Tipos de cocinado (utilizaremos como alimento modelo el huevo, porque admite diversos tipos de cocinado); Hacemos nuestra masa de pizza; Cocinamos nuestras hortalizas; Hacemos nuestras galletas y bizcochos; Preparamos un gazpacho, un salmorejo y una rica ensalada.
- **Votamos** (20 minutos): Se abre un cajón de sugerencias para que los alumnos propongan temas para los talleres, cuya viabilidad analizará la profesora y decidirá si se puede hacer.
- **Vamos a ser reporteros** (10 minutos): Tras cada taller, cada equipo una semana, será el encargado de tomar acta de lo realizado, a modo de diario grupal. Al final de curso se enviará escaneado a cada familia, y el de clase se encuadernará junto a los diarios del huerto.

- **¿Qué vamos a hacer el próximo día?** (5 minutos): Se hablará de la salida de este trimestre, que será a una escuela de hostelería de las que hay en la región.

Materiales: Ordenador y proyector del centro, lápiz y papel.

2ª Sesión

Título: Conocemos una cocina

La actividad llevará la primera parte de la jornada, hasta después de la hora del recreo.

Durante la visita se trata que los alumnos se familiaricen con una cocina industrial, con algunos de los utensilios, y sobre todo las medidas de higiene para prevenir posibles enfermedades como la *E.Coli* y la *Salmonella* además de las medidas de seguridad, para prevenir accidentes.

3ª Sesión hasta la 9ª

La estructura de las sesiones de este trimestre ya ha sido mencionada. Desde este momento media clase comenzará con los talleres y la otra cuidará del huerto. El pistoletazo de salida se dará con una primera jornada en la que los niños y niñas deberán elaborar una lista con las normas a seguir durante los talleres y en cualquier cocina en la que estén.

10ª Sesión

Título: Y colorín colorado... este proyecto se ha terminado

La sesión se realizará en el aula, y será de noventa minutos.

Durante esta última sesión, se realizarán tanto la prueba individual de *Plickers* (o *Kahoot*), y el concurso de *Pasapalabra* grupal, cuya estructura ya fue señalada en los instrumentos de evaluación.

También se llevarán a cabo las autoevaluaciones de los equipos y las encuestas de cada alumno sobre el proyecto.

A lo largo de los siguientes días, el huerto será retirado y repartida la cosecha, pero la instalación permanecerá para poder reanudar la actividad el curso que viene.

En los anexos I y II tenemos las preguntas diseñadas para la prueba individual así como para el *Pasapalabra* grupal.

5. DISCUSIÓN

Con la realización de este TFG se ha tratado de plantear una propuesta que sea viable en casi todos los colegios de Educación Primaria de Cantabria. He tratado sobre todo que sea posible su aplicación y que sea muy práctico, de manera que el alumnado esté involucrado en todo el proceso, incluso en la toma de decisiones en algunos momentos. Además de no desviarse del itinerario curricular.

El logro de los objetivos planteados puede comprobarse a corto plazo mediante cuestionarios realizados a los alumnos, como algunos de los que se han planteado, pero, si realmente a largo plazo va a ser efectivo y va a suponer una mejora en los hábitos alimentarios de nuestros jóvenes es más difícil de comprobar. Considero que es muy apropiado que el proyecto dure todo el curso escolar, y que por lo menos, a lo largo de los siguientes cursos se haga otro proyecto similar, ampliando y profundizando en las actividades de acuerdo a la madurez del alumnado. Es fundamental que para que el aprendizaje permanezca, puedan seguir trabajando los conceptos en los que se han iniciado durante esta secuencia didáctica, y asegurarnos así los logros buscados.

Hay que incidir e insistir al alumnado, y a las familias, en la necesidad de una educación alimentaria, y en hacer a los alumnos conscientes de los riesgos que corren de no cumplir con unos hábitos saludables.

Una vez analizados los cuestionarios que se les pasarán a los niños y niñas al principio y final de curso, y la observación llevada a cabo por la docente, se deberían comprobar si los resultados se corresponden con algunos de los escenarios siguientes, para a partir de este punto comprobar efectividad o no del proyecto a corto plazo, y tomar medidas correctoras de cara a su repetición o no con otro grupo de alumnos. Las posibilidades son las siguientes:

1. El proyecto no ha producido ningún efecto en los hábitos alimentarios de los alumnos ni ha incrementado conocimientos. Escenario negativo que nos dice que la secuencia didáctica no ha servido para nada. No se repetiría al año siguiente.
2. El proyecto no ha producido ningún efecto en los hábitos alimentarios de los alumnos, pero sí ha incrementado conocimientos sobre la materia. Resultado negativo, ya que no se ha cumplido el objetivo general. Tampoco se repetiría el proyecto en el curso siguiente.

3. El proyecto no ha producido ningún efecto en los hábitos alimentarios de los alumnos y ha disminuido los conocimientos de los alumnos sobre el tema. Este es el peor escenario posible. No se repetiría el proyecto.
4. El proyecto ha mejorado los hábitos alimentarios de los alumnos, pero no ha variado los conocimientos. Se cumple el objetivo general, pero habría que profundizar en las causas por las que los conocimientos no se han incrementado. El proyecto se repetiría y se ajustaría la metodología para corregir el dato negativo.
5. El proyecto ha mejorado los hábitos alimentarios de los alumnos y sus conocimientos. Mejor escenario posible. Se repetiría en años siguientes para comprobar si este resultado se cumple de nuevo.
6. El proyecto ha mejorado los hábitos alimentarios de los alumnos, pero sus conocimientos han disminuido. Escenario improbable, por contradictorio. Habría que repetir el análisis y dependiendo del resultado, analizar las causas y aplicar las medidas correctivas.

6. CONCLUSIONES

Partiendo de una situación problemática y en senda ascendente, como educadores que hemos de formar a los adultos competentes del futuro nos vemos con el deber y la responsabilidad de actuar.

Con este propósito he elaborado este TFG, cuya propuesta de intervención por parte de la escuela, ha sido diseñado para poder ser aplicado por diversos colegios independientemente de su contexto y recursos. Es por este motivo por el que no he utilizado aplicaciones digitales para su realización. Para que la brecha digital existente no sea un obstáculo en su aplicación.

Otro criterio para su elaboración, que ya he comentado, es el de no desviarse del itinerario curricular, de manera, que tampoco sea esta la causa o excusa para su no aplicabilidad en cualquier centro.

Otra característica es la de la aplicación de una metodología cooperativa que favorece la atención a la diversidad y la inclusión. Y que además hace a los alumnos partícipes de todas las actividades, acercando los aprendizajes que queremos enseñarles a su realidad más cercana.

Es por todo lo anterior que me parece una propuesta fácil de llevar a cabo, y con muchas posibilidades de conseguir los objetivos planteados.

Un factor que he decidido no incluir como decisivo en la puesta en práctica es el de la colaboración de las familias. En el caso de que esta colaboración se diese, el proyecto tendría muchas más posibilidades de éxito, ya que este apoyo del entorno del alumno es básico y fundamental, sobre todo en una cuestión como la de corregir hábitos poco saludables, en lo que el menor no puede decidir, pero, no he querido que todo el proyecto y su resultado dependiera de este factor, porque como he señalado anteriormente, una de las condiciones fundamentales que perseguía con mi propuesta era la versatilidad y aplicabilidad en todo tipo de contextos escolares, y que el no apoyo de las familias pudiera hacerlo inviable.

Así todo, es fundamental esta colaboración familia-escuela para poder conseguir corregir la tendencia ascendente que el problema de la malnutrición de los jóvenes tiene en las últimas décadas.

Es imprescindible que toda la sociedad tome partido. El problema no puede ser dado de lado. Esta es la motivación que ha guiado la elaboración de este TFG, el ser parte de la solución.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). Alimentación Saludable. Cuaderno del alumnado. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). Alimentación Saludable. Guía para el profesorado. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). Alimentación Saludable. Guía para las familias. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid
- BOLETÍN OFICIAL DE CANTABRIA(BOC). (2014, 13 junio). Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. Recuperado de <https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=269550>
- Fundación española del corazón. (2020). Decálogo vida sana. Recuperado 19 de junio de 2020, de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/controla-tu-riesgo/decalogo-de-vida-sana.html>
- Gasol Foundation. (2019). <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf>. Recuperado de <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf>
- Hidalgo Vicario, M.I. & Güemes Hidalgo, M. (2007). *Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente*. Pediatría Integral. Volumen 11, Número 4, 48-62
- Johnson, D.W. & Johnson, R.T., et al.. (1994). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Alexandria, Virginia: Association For Supervision and Curriculum

Development.

Lata Doporto, S. & Castro Rodríguez, M. (2016). *El Aprendizaje Cooperativo, un camino hacia la inclusión educativa*. Revista Complutense de Educación, 27, Número 3, p.p. 1085-1101. Recuperado de <http://scholar.google.es>

Medicosypacientes.com. (2019). España, cuarto país de Europa con mayor índice de obesidad infantil. Recuperado de <http://www.medicosypacientes.com/articulo/espana-cuarto-pais-de-europa-con-mayor-indice-de-obesidad-infantil>

Menéndez García, R. A., & Franco Díez, F. J. (2009). *Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia*. Nutrición Hospitalaria, 24(3), 318-325

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s.f.). *Estilos de vida saludable - Información sobre alimentos*. Recuperado el 9 de Junio de 2020, de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/home.htm>

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU). (1989). ACNUDH | Convención sobre los Derechos del Niño. Recuperado de <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>

Ortiz Seijas, R. (2020). *Prácticum III*. Universidad de Cantabria

UNICEF. (2019). *ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA. Niños, alimentos y nutrición CRECER BIEN EN UN MUNDO EN TRANSFORMACIÓN*. Recuperado de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

World Health Organization. (2017, 16 octubre). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

8. ANEXOS

ANEXO I: Preguntas multiopción para prueba individual *Plickers*

Preguntas para prueba *Plickers*

1. Según la rueda de alimentos, ¿cuál es el orden correcto de mayor a menor de las cantidades a tomar?
 - a. Proteínas - hidratos de carbono - grasas
 - b. Hidratos de carbono – grasas - proteínas
 - c. Hidratos de carbono – proteínas - grasas
2. ¿Qué grupo de alimentos están en la base de la pirámide alimentaria?
 - a. Hidratos de carbono (cereales, pan , pastas, arroz, patatas...)
 - b. Carne, pescado y huevos
 - c. Dulces y embutidos
3. La mitad (50%) de lo que comemos en un día, tienen que ser...
 - a. Huevos
 - b. Hidratos de carbono
 - c. Leche y sus derivados
4. ¿Qué afirmación es cierta?
 - a. Los alimentos light procesados son saludables
 - b. La mejor opción es siempre un alimento natural
 - c. Los zumos en brick son tan saludables como los naturales
5. ¿Qué hortalizas podemos cultivar todo el año?
 - a. Zanahorias
 - b. Tomates
 - c. Pimientos
6. ¿Qué método de cocinado es más saludable?
 - a. Hornear
 - b. Freír
 - c. Cocinar al vapor
7. Sopa de tomate fría típica de Andalucía
 - a. Fabada
 - b. Paella
 - c. Gazpacho
8. ¿Cuáles son normas de seguridad en una cocina?
 - a. Nunca dejar mangos, sartenes, ollas o cuchillos fuera del borde de la mesa o de los fuegos
 - b. Secar bien las manos antes de usar aparatos eléctricos
 - c. a y b son correctas
9. Si vives en una ciudad no puedes cultivar tus propias hortalizas
 - a. Verdadero
 - b. Sólo si tienes un jardín muy grande
 - c. Falso

10. ¿Cuál de las siguientes frases es falsa?

- a. Hay que tomar fruta a diario
- b. Hay que tomar lácteos cinco veces al día
- c. Hay que tomar carne o pescado 3-4 veces a la semana

ANEXO II: PREGUNTAS PARA PRUEBA PASAPALABRA POR EQUIPOS

PREGUNTAS PASAPALABRA

- **Con la A.** A través de ellos conseguimos los nutrientes
ALIMENTOS
- **Con la B.** El agua lo es
BEBIDA
- **Con la C.** Uno de los tipos de hidratos de carbono que están en la base de la pirámide
CEREALES
- **Con la D.** ¿Con qué frecuencia hemos de tomar fruta?
DIARIA
- **Con la E.** Los pepinillos y las cebolletas, en vinagre, lo son
ENCURTIDOS
- **Con la F.** Contienen gran cantidad de vitaminas
FRUTAS
- **Con la G.** Sopa de tomate fría típica de Andalucía
GAZPACHO
- **Con la H.** Donde cultivamos nuestras verduras
HUERTO
- **Con la I.** Lo tendremos si nos empachamos a chuches
INDIGESTIÓN
- **Con la J.** Sale de las patas traseras del cerdo
JAMÓN
- **Contiene la K.** Tipo de envase donde se venden algunas bebidas como leche o zumos
BRICK
- **Con la L.** Tipo de comida de la que no se puede abusar (envase)
LATA
- **Con la M.** Guiso marinero con bonito
MARMITA
- **Con la N.** Los obtenemos de los alimentos
NUTRIENTES
- **Con la Ñ.** Plato típico de Italia hecho con bolitas de patata
ÑOQUIS
- **Con la O.** Sinónimo de aceituna
OLIVA
- **Con la P.** Forman y reparan nuestros tejidos como la piel, uñas, músculos
PROTEÍNAS
- **Con la Q.** Postre típico de los Valles Pasiegos de Cantabria
QUESADA
- **Con la R.** Color del tomate cuando está maduro
ROJO
- **Con la S.** La mayonesa, la rosa, la verde y la bechamel lo son (y no debemos abusar...)
SALSAS
- **Con la T.** La hacemos con huevo batido y a la sartén
TORTILLA
- **Con la U.** Fruta de la que se obtiene el vino
UVA
- **Con la V.** Muchas son verdes y tienen muchas vitaminas
VERDURAS

- **Con la W.** Pasta verde picante obtenida de la raíz de un rábano, típica de la comida japonesa
[WASABI](#)
- **Contiene la X.** Adjetivo que significa que se sabe mucho de algo. Como nosotros de alimentación
[EXPERTOS](#)
- **Con la Y.** Parte más nutritiva del huevo, aunque si se abusa puede generar colesterol
[YEMA](#)
- **Con la Z.** Hortaliza de color naranja que tiene betacaroteno
[ZANAHORIA](#)